NUMÉRO
65
Février – Mars 2014

Le Morse

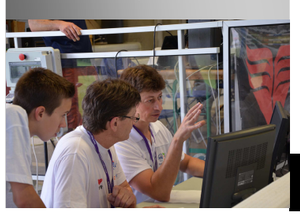
JOURNAL BI MENSUEL du TARBES Nautic Club

RETRANSMISSION VIDEO

Pour ceux qui ont pu suivre ces dernières années, les organisations de manifestations du T.N.C., vous avez pu découvrir la technique mise en place pour retransmettre en live les évènements. Le webmaster du site, qui est aussi débutant en informatique a mis en place une technique, qui a permis à près de 10 000 connectés de suivre le dernier évènement du Trophée Lucien ZINS . Championnat de France de Benjamins en juin dernier à Paul Boyrie.

Lors des 24èmes Nautiques de Tarbes, cette technique sera une nouvelle fois utilisée, mais avec un projet d'amélioration sur la qualité. Pour ce faire, le webmaster fait appel à des bénévoles qui auraient des connaissances dans le streaming ou plus précisément dans la surveillance vidéo. N'hésitez pas à contacter le webmaster pour l'aider.

Le meeting de TARBES devrait accueillir du beau monde. Philippe LUCAS a annoncé sa venue avec ses nageurs de niveau national et international. Le règlement a été modifié afin que les benjamins puissent également y participer, ce qui devrait faire venir plus de monde.



Portrait Marie MONTAGUT

Marie est née à Saint Jean de Luz, au Pays Basque, le 14 Mars 1992 où elle a passé toute son enfance et son adolescence. Elle arrive au STAPS de Tarbes en 2010 après avoir obtenu son Bac S mention Européenne Espagnol. Elle passe avec succès toutes les épreuves au STAPS ce qui lui permet d'obtenir sa licence entraînement sportif, et grâce à l'option natation qu'elle avait choisie ; elle décroche en parallèle un supplément au diplôme natation, ce qui lui confère l'équivalence du BEESAN. Désirant se spécialiser dans le coaching sportif, elle réalise en ce moment un Master EPPM (Expert en Préparation Physique et mentale) avec l'option Prévention. Son objectif est dans un premier temps de travailler dans le domaine du fitness (musculation, aquagym, cours collectif en salle) puis dans le domaine du coaching à domicile et de la rééducation sportive. Au niveau pratique sportive, Marie a pratiqué la natation pour les besoins de ses études, mais est avant tout une cavalière. En faculté, elle a pratiqué le fitness et la musculation en salle et a joué également au rugby. Dans son parcours, elle a très vite été remarquée par ses professeurs, mais également par le staff du TNC, qui a remarqué une implication débordante chez Marie. Le sérieux, la persévérance, le détail du résultat en fait un atout incontournable pour le club. Elle intervient sur l'aquagym le lundi soir, et y a incorporé un support musical au grand bonheur des adhérents. Le club est fier de la compter dans l'équipe.

C'est mon choix !

J'ai choisi de faire de la natation car je trouve que c'est un sport complet. Dans ce sport, quand je nage, je me fais tout le temps plaisir. Quand on prépare une compétition importante, on s'entraîne dur. Parfois les entraînements sont difficiles, mais on sait tous que l'on doit en passer par là pour progresser.

Dans notre groupe Avenirs, il y a une très bonne ambiance, on rigole très souvent avec notre entraîneur Johann. Il sait nous entraîner avec sérieux et efficacité mais il est rigoureux et cela nous fait tous progresser

Manon R.

Record du club

Suite aux différentes compétitions effectuées depuis l'édition du dernier Morse, 20 nouveaux records du club ont été battus :

- Anaïs RODRIGUEZ au 50 NL (17 ans et +) 27''39
- Tristan BAILLARD au 200 Dos (18 ans et +) 2'07''75
- Tristan BAILLARD au 100 Dos (18 ans et +) 58''22
- Vincent CLAMAN au 50 Pap (14 ans) 28''50
- Paul MALLET au 50 NL (14 ans) 26''88
- Paul MALLET au 400 NL (14 ans) 4'32''82
- Laura PAQUIT au 200 Brasse (18 ans et +) 2'30''36

Mode d'emploi : l'âge des records est pris en compte sur la date calendaire, soit entre le 1er janvier et le 31 décembre de l'année en cours.

Exemple, un nageur né en 2000 sera comptabilisé en 14 ans dans la période allant du 1er janvier au 31 décembre 2014

Championnats d'Europe Toutes Catégories

Nous vous annoncions dans notre dernière édition la participation de Laura PAQUIT aux Championnats d'Europe à Herning sur le 200 Brasse.

Elle a brillamment défendu les couleurs du club au niveau international en améliorant encore son chrono. Elle réalise 2'30''22 s'octroyant la 34ème place sur 41. Elle bat ainsi sa rivale Solène GALLEGO des Dauphins du TOEC, qui avait réalisé un mois auparavant aux Interclubs à Montauban 2'29''61.

Laura s'entraîne très durement aujourd'hui avec Philippe LUCAS pour préparer les Championnats de France de CHARTRES, qui seront qualificatifs pour les prochaines compétitions internationales

Dans ce numéro

Plus d'informations, plus brèves, plus lisibles,

N'hésitez pas à donner des suggestions si vous estimez que certains sujets pourraient être évoqués.

Merci d'envoyer vos remarques à redaction@tarbesnc.org

Section WATER POLO

La section water polo, sous l'impulsion du président Mathieu PAQUIT et de l'entraîneur Alexandre DIETRICH a vu le jour lundi 13 janvier sur 4 lignes de 19h30 à 20h30. Le créneau a du être déplacé en raison de la gêne éventuelle que cela pouvait occasionner à d'autres usagers. Les entraînements sont désormais programmés de 20h30 à 22h00 (20h30 à 20h45 échauffement dans l'eau natation et de 20h45 à 22h00, exercices spécifiques et séance de match.

Déjà une vingtaine s'entraîne régulièrement. Un niveau minimum de natation est demandé, mais cette section loisir est ouverte à tous. N'hésitez pas, rejoignez-nous ! Pour tous renseignements, rapprochez-vous d'Alex

La consécration !

Ce dimanche 9 février se sont déroulés les interclubs benjamins – minimes. Cette compétition par équipe est très importante. Le club obtenant chaque année d'excellents résultats et c'est peu dire. Hormis le nombre d'équipes que le club essaie de présenter pour faire évoluer le classement national, c'est la qualité de l'équipe première qui se présente au niveau régional. Dans le Morse n° 63, un article mettait en avant ces résultats depuis 2005 où au minimum un podium a été obtenu chaque année, ce qui reflète d'une très bonne qualité de formation. Cette année, le défi était de monter une 10ème fois consécutive sur la marche du podium. Défi réalisé grâce à nos 4 minimes qui se sont battus avec ferveur ! Chapeau !!!

Challenge du TNC

Le club organise des rencontres sportives amicales, valorisant l'investissement des enfants de l'école de natation : 185 jeunes ont participé à la 1ère étape des 16 et 18 décembre. Certains jeunes n'ont pas pu participer pour des raisons diverses, mais le règlement ne permet aucun rattrapage. Voici les premiers par catégories et par challenge après la 1ère étape :

Challenge Marsouins :

- Fille (03 - 04) Susanna ZHAMKOCHYAN
- Fille (05 - 06) Rosalie DEBAR
- Fille (07 et +) Astrid COEURVEILLE
- Garçon (03 - 04) Louis BIRADES
- Garçon (05 - 06) Clovis MOUROT
- Garçon (07 et +) Axel OZEN

Challenge Dauphins :

- Fille (02 et -) Sita COULIBALY
- Fille (03 et 04) Lou-Ann GERME
- Fille (05 et 06) Louise MARQUEZ
- Fille (07 et +) Madeleine DALVERNY
- Garçon (02 et -) Anthony ABADIE
- Garçon (03 et 04) Mathis DUPORT
- Garçon (05 et 06) Anthony DUBUC
- Garçon (07 et +) Bastien LATAPIE

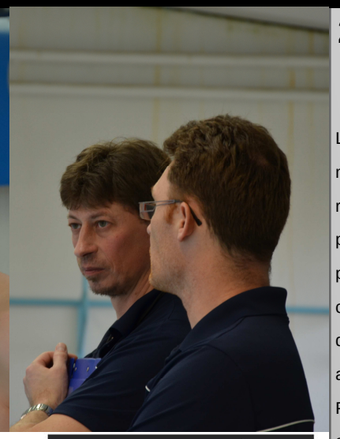
Challenge Requin :

- Fille (02 et -) Léa LASSERRE
- Fille (03 - 04) Marie-Lou PEREZ
- Fille (05 -06) Zoé HVALA
- Fille (07 et +) Fanny BORDIER
- Garçon (02 et -) Vincent LAVERDERIE
- Garçon (03 - 04) Julien RIOLLET
- Garçon (05 - 06) Léo DE ANTONI
- Garçon (07 et +) Maël CREMADES-SCHMITT

Le prochain challenge sera organisé le 24 février pour les groupes perfectionnements et le 26 février pour les groupes apprentissages et initiations. Vous retrouverez les résultats sur tarbesnc.fr

Laura PAQUIT et Nicolas RIGAUX dans les meilleurs nageurs français de leur catégorie

8 nageurs qualifiés aux Championnats de France de Nationale 2 et 14 qualifiés pour la Finale Micathlon (Minimes et Cadets)



Résultats !

Les résultats du mois de décembre et janvier ont été très prometteurs. Le classement national provisoire au 15 février fait apparaître la 43ème place sur 972 clubs classés. Ce classement va bien sûr évoluer et cette place pourra être difficilement maintenue, mais le classement pour la 9ème année consécutive sous la barre du 100ème club français est bien parti. Ce classement prend en compte tous les points des nageurs (en fonction de leur niveau), les points obtenus aux différents interclubs (benjamins, minimes et toutes catégories), ainsi que les bonifications aux différents championnats de France, obtenus principalement par nos nageurs qui s'entraînent en Pôle : Laura PAQUIT et Nicolas RIGAUX.

43ème au Classement National des clubs provisoire sur 972 clubs classés

9 Nageurs ont participé au championnat Interrégional en bassin de 25m, qualificatif pour les Championnats de France de Nationale 2. 8 réussissent les minima pour les Nationale 2, passage obligé pour prétendre aux qualifications aux différents championnats de France.

Mention particulière pour Tristan BAILLARD qui dispute une finale A sur le 200 Dos en 2'07''75 et une finale B sur 100 Dos en 58''20 ; Morgane BELER en finale B du 50 Dos 31''79 ; Lisa NORMAND en Finale B du 50 NL 27''66 et du 100 NL 1'00''10 ; ainsi qu'Anaïs RODRIGUEZ en Finale A du 50 NL 27''39 et en Finale B du 100 NL 1'00''10 et du 50 Pap 30''38.

La 2ème et la 3ème étapes du Micathlon pour les minimes et cadets permettent d'identifier 14 nageurs qualifiés pour la finale Micathlon d'avril à La Rochelle : Cécile CARLADOUS, Johanna DAVID, Paul MALLET, Vincent CLAMAN, Nils MALIE, Jérémy ATHANASE, Guilhem TUECH, Jessy AGON et Théau ROUDE, Margot SIMOEN, Kenza AOUAD, Krystal DA COSTA, Anaïs AUGEAU et Dominic SLAVEN.

Les benjamins, quant à eux ont disputé plusieurs épreuves pour le TOAC et pour le Challenge Benjamins. Certains jeunes se distinguent et nous attendons avec impatience les premières étapes du Natathlon, qui amèneront des qualifications au niveau régional, interrégional et nous l'espérons au niveau national.

Laura PAQUIT a effectué de nombreux déplacements sur des meetings et même si le mois de janvier a été très difficile en termes d'exigence d'entraînement, elle gagne quelques secondes au fur et à mesure des meetings, elle se positionne aujourd'hui 6ème National Toutes Catégories sur le 200 Brasse.

Quant à Nicolas RIGAUX, il a effectué son 1er meeting à Bordeaux mi février et bien que fatigué, également par l'entraînement. Il progresse et se classe 6ème National des 16 ans sur le 200 Dos (2'12''67), 5ème sur le 100 Dos (1'01''12) et 3ème sur le 50 Dos (28''39). Nicolas a été sélectionné par l'Inter-région pour disputer un meeting en Espagne fin mars, Au même moment 8 autres nageurs effectueront les Nationale 2

Questions aux champions :

Cet article permet aux adhérents de poser des questions sur des sujets variés, mais en relation avec la performance, ou l'entraînement.

Question de Johann N à Emeline D

Tu pratiques deux sports en même temps : GRS (Gymnastique Rythmique et Sportive) et Natation. Comment arrives-tu à concilier les deux en plus du collège ?

Réponse : Pour le travail scolaire, je m'avance lors de mes heures d'études et le week-end. Le soir, je n'ai pas beaucoup de temps car je vais, soit à la piscine, soit à la GRS. Le plus difficile à gérer, c'est quand les compétitions de natation et de GRS ont lieu en même temps. Il faut faire un choix et ce n'est pas toujours facile.

WATER POLO

Notre jeune et nouvelle équipe de poloïste, a effectué son premier déplacement à AUCH pour effectuer un entraînement en commun et un match amical. 15 à 3 pour Auch, mais dans une très bonne convivialité !

Equipement pour la natation (maillots, serviettes, lunettes suédoises et basiques, nouveaux produits de compression pour la récupération. Certains produits comme les maillots seront proposés jusqu'à – 60 %

Conseil Technique : le dos crawlé

Cette nage est souvent conseillée par les kinésithérapeutes pour soulager les problèmes de dos et principalement de colonne vertébrale. Le nageur est en position horizontale, sur le dos : les oreilles sont légèrement dans l'eau, le thorax au dessus de l'eau, les hanches proches de l'eau et les jambes un peu plus en profondeur. Comme le crawl, les mouvements de bras forment une sorte de cercle autour des épaules, et s'exécutent de façon asymétrique : lorsque le bras droit est dans l'eau, le bras gauche est au dessus de l'eau. Les mouvements de bras provoquent des éclaboussures, ce qui rend la respiration asse difficile (contrairement à Ce qu'on pourrait imaginer, puisque dans le dos crawlé, le visage n'est pas immergé dans l'eau). Généralement, l'un des deux bras, lorsqu'il passe près du visage, éclaboussera plus que l'autre. Il faudra donc expirer pendant le passage de ce bras et inspirer pendant le passage de l'autre. Le nageur synchronisera alors sa respiration avec le mouvement de ces bras. Pendant ce temps, les jambes tendues effectuent des battements réguliers, mais à un rythme moins soutenu que celui des bras bras. Record du club aujourd'hui sur le dos : 50 Dos (Nicolas RIGAUX en 28''04) ; 100 Dos (Tristan BAILLARD en 58''20) ; 200 Dos (Tristan BAILLARD en 2'07''75).

24eme Nautiques de TARBES

Le T.N.C. organisera son traditionnel meeting les 10 et 11 Mai. Nous recherchons à ce titre des bénévoles pour aider à l'organisation. Au programme toutes les épreuves dont certaines en finales. Lors de la dernière édition, nous vous avions annoncé la venue des nageurs de Philippe LUCAS dont 2 nageurs qui ont disputé les derniers J.O. (Anthony PANNIER 20ème au 1500 à Londres 2012, Ahmed MATHLOUTI 30ème au 200 NL à Londres 2012), mais également 4 nageurs de niveau Européen (Sharon VAN ROUWENDAAL, Benoît DEBAST, Malaguie DELARBRE, Laura PAQUIT) + quelques uns encore de niveau national Toutes Catégories. Le meeting a été labellisé par la Fédération Française de Sport Adapté comme meeting international qualificatif pour les championnats du Monde. L'équipe de France de Sport Adapté à confirmer également sa venue au complet. Un contact a été repris avec les espagnols de Huesca avec lesquels le TNC souhaite renouer l'échange. Dans le cas où ils viendraient au meeting, nous aurions besoin des familles du TNC pour

Comme les années précédentes, les podiums seront dotés de lots de valeur, sans compter les primes pour record battus.